

Overzicht kennis toets 1 individuele accreditatie

Competentiegebied: Gezond leven en gezonde gewoontes		
Kerntaak 1		
Het begeleiden, adviseren op het gebied van gezond leven en gezonde gewoontes		
Werkproces 1.1		
Zelfstandig uitvoeren van leefstijlanalyse en ontwerpen van een leefstijlinterventie op basis van leefstijl georiënteerde onderwerpen.		
Werkproces 1.2		
Gewoontes op het gebied van leefstijl georiënteerde onderwerpen (voeding, beweging, slaap, ontspanning en stress) onderzoeken, op zoek gaan naar de samenhang.		
Werkproces 1.3		
Globaal in kaart brengen van de fitheid van mensen en daaraan een onderbouwd advies koppelen over voeding, bewegen, slaap en ontspanning, dat leidt tot een goede basisgezondheid.		
Werkproces 1.4		
Rapporteren en evalueren in samenwerking met de cliënt.		
Onderdeel	Competentieprofiel	Eisen aan opleiding
Algemeen	Kennis	Kent de normwaarden voor BMI, vetpercentage, middelomtrek, bloeddruk.
		Kan gemeten waarden voor bloedcholesterol (incl. HDL en LDL), bloedglucose en HbA1c interpreteren.
		Kan een gemeten VO2max interpreteren.
	Heeft basiskennis over de stofwisseling	Kan in hoofdlijnen beschrijven hoe de voedselverwerking verloopt in het lichaam.
		Is op de hoogte van de globale werking van de vetverbranding, de eiwitverbranding en de glucosestofwisseling.
		Weet hoe stress de stofwisseling beïnvloedt.
	Heeft kennis over neurobiologie en hormoonwerking	Kent de mechanismen in het brein die leiden tot het aanleren of afleren van gewoontes.
		Kent de invloed van voeding, bewegen, stress/ontspanning en slaap op het hormoonstelsel.
		Kent minimaal van de volgende neurotransmitters en hormonen de globale werking en hun relevantie bij het ontwikkelen van een gezonde leefstijl: dopamine, serotonine, adrenaline, noradrenaline, ghreline, leptine, insuline, cortisol.
		Kent de mechanismen van minimaal de volgende verslavende stoffen: alcohol, cafeïne en nicotine
		Heeft kennis van lichamelijke veranderingen in de levensfasen van (bijna) volwassenen, in ieder geval adolescentie, volwassenheid, zwangerschap, overgang en ouderdom.
	Kent kenmerken van leefstijl	Kent de risicofactoren, al dan niet beïnvloedbaar, voor het ontwikkelen van obesitas en weet welke leefstijlfactoren dit risico het meest beïnvloeden.
		Kent de risicofactoren, al dan niet beïnvloedbaar, voor het ontwikkelen van een verhoogd risico op hart- en vaatziekten en weet welke leefstijlfactoren dit risico het meest beïnvloeden.
Kent de risicofactoren, al dan niet beïnvloedbaar, voor het ontwikkelen van een verhoogd risico op diabetes type 2 en weet welke leefstijlfactoren dit risico het meest beïnvloeden.		

Overzicht kennis toets 1 individuele accreditatie

	gerelateerde aandoeningen en de mogelijkheden om die met leefstijl te beïnvloeden	Kent de risicofactoren, al dan niet beïnvloedbaar, voor het ontwikkelen van een verhoogd risico op reumatische aandoeningen en weet welke leefstijlfactoren dit risico het meest beïnvloeden.
		Kent de risicofactoren, al dan niet beïnvloedbaar, voor het ontwikkelen van maag-, lever- en darmaandoeningen en weet welke leefstijlfactoren dit risico het meest beïnvloeden.
		Kent de risicofactoren, al dan niet beïnvloedbaar, voor het ontwikkelen van een verhoogd risico op depressie en somberheid en weet welke leefstijlfactoren dit risico het meest beïnvloeden.
	Kent de samenhang tussen leef- en slaappatroon, bewegen, voeding, stress en overgewicht	Weet hoe voldoende slaap bijdraagt aan een goed eet- en beweegpatroon en goed ontspannen, zowel gedragsmatig als lichamelijk/hormonaal.
		Weet hoe voldoende ontspanning bijdraagt aan een goed eet- en beweegpatroon en een goede nachtrust, zowel gedragsmatig als hormonaal.
		Weet hoe een goede voeding bijdraagt aan een goed beweegpatroon, voldoende ontspanning en een goede nachtrust, zowel gedragsmatig als hormonaal.
		Weet hoe voldoende bewegen bijdraagt aan een goed eetpatroon, voldoende ontspanning en een goede nachtrust, zowel gedragsmatig als hormonaal.
	Kent de veelvoorkomende oorzaken en symptomen van energiegebrek en overmatige stress	Kan fysieke, mentale en emotionele oorzaken van vermoeidheid en overmatige stress benoemen. Kan fysieke, mentale en emotionele symptomen van vermoeidheid en overmatige stress benoemen.
	Heeft inzicht in basale timemanagement principes	Kent de volgende principes: 80/20-regel (Pareto-principe), Schema van Eisenhower, limieten stellen in tijd of geld, focussen / een ding tegelijk doen.
	Heeft basiskennis over signaleren van medische en psychosociale problemen waarvoor cliënt doorverwezen moet worden	Herkent de symptomen van hart- en vaatziekten, reuma, diabetes, schildklieraandoeningen, maag-, lever- en darmaandoeningen en voedselallergieën.
		Weet symptomen te signaleren van angststoornissen, stemmingsstoornissen, psychotische stoornissen, eetstoornissen, impulscontrole, verslavingsstoornissen en persoonlijkheidsstoornissen.
Vaardigheden		
	Kan relevante informatie verzamelen om een compleet beeld te krijgen van de situatie	Heeft een werkwijze voor een intake ontwikkeld die aandacht besteedt aan alle relevante punten op het gebied van hulpvraag, doelen, medische achtergrond, kracht en zwaktes, sociale omgeving, voeding, bewegen, slaap, ontspanning en stress en verwachtingen van de begeleiding.
		Weet de juiste vragen te stellen om te verhelderen wat er goed gaat en misgaat bij een cliënt en welke keuzes en gewoontes bijdragen aan een goede of mindere gezondheidstoestand en fitheid.
		Kan verhelderen op welke gebieden winst te behalen is.
	Kan onderscheid maken tussen feiten en fabels over leefstijlgerelateerde onderwerpen	Kan de betrouwbaarheid beoordelen van een informatiebron.
		Kan bij leefstijlinformatie de argumentatie kritisch beoordelen aan de hand van feiten.
		Kan een onderbouwde visie verwoorden over gezonde voeding, beweging, slaap en ontspanning.
		Kan een zorgvuldige meting doen van gewicht, vet-, spier- en vochtpercentage met behulp van een weegschaal met impedantiemeting en de uitkomsten interpreteren en uitleggen aan de cliënt.

Overzicht kennis toets 1 individuele accreditatie

	Kan een aantal basistesten uitvoeren die inzicht geven in gezondheid en fitheid van cliënt	Kan een zorgvuldige meting doen van middelomtrek met behulp van een meetlint en de uitkomsten interpreteren en uitleggen aan de cliënt.
		Kan een zorgvuldige meting doen van bloeddruk met behulp van een moderne bloeddrukmeter en de uitkomsten interpreteren en uitleggen aan de cliënt.
		Kan een conditietest op matig intensief niveau afnemen bij een cliënt (b.v. UKK wandeltest) en de uitkomsten interpreteren en uitleggen aan de cliënt.
		Kan de lenigheid van een cliënt testen (b.v. met Ruffier-Dickson test, sit and reach test) en de uitkomsten interpreteren en uitleggen aan de cliënt.
		Kan een eenvoudige set spieroefeningen met een cliënt uitvoeren om zijn spierkracht in kaart te brengen en de uitkomsten interpreteren en uitleggen aan de cliënt.
	Kan uit informatie over gezondheid de leefstijl analyseren en ordenen op voor cliënt begrijpelijke wijze	Kan uit de verzamelde informatie afleiden welke mogelijkheden en risico's er zijn in het licht van het doel van de cliënt.
		Kan de mogelijkheden en risico's met betrekking tot het doel van een cliënt in lektaal uitleggen.
	Kan balans tussen inspanning en ontspanning analyseren en verbeteradviezen geven	Kan een eenvoudige, valide stresstest uitvoeren (b.v. de Perceived Stress Scale) en de uitkomsten interpreteren en uitleggen aan de cliënt.
		Heeft een gerichte aanpak om de
	Kan cliënt begeleiden in het kiezen van verbeterstappen	Heeft een overzichtelijke werkwijze om de verbeterstappen van een cliënt samen bij te houden.
		Weet met de cliënt de verbeterstappen te ordenen en effectief prioriteiten te stellen op basis van het doel van de cliënt.
	Kent eigen grenzen/beperkingen en weet hoe te verwijzen	Kent het 'niet-pluis' principe en weet daarnaar te handelen.
		Kan de grens tussen leefstijlcoaching en medisch handelen beschrijven en daarnaar handelen.
		Kan de grens beschrijven tussen leefstijlcoaching en (gedetailleerde) adviezen over voeding, bewegen, slaap en ontspanning, die tot het vakgebied van specialisten behoren en/of de eigen regie van de cliënt verzwakken. Kan hier ook naar handelen.
		Kent de verwijsmogelijkheden bij fysieke klachten, mentaal/emotionele problemen, sociale problemen en financiële problemen die relevant zijn in de eigen werksetting en weet hier gebruik van te maken.
Voeding	Kennis	
		Kent de functies van voedingsstoffen: brandstof, bouwstof, beschermende stof
		Kent de betekenis van de termen gemiddelde behoefte, ADH, AI en aanvaardbare bovengrens.
		Weet de functies van verteerbare en onverteerbare koolhydraten in het lichaam en kent de energiewaarde ervan en de aanbevelingen van de Gezondheidsraad. Weet in welke soorten voedingsmiddelen veel koolhydraten zitten en hoe het koolhydraatgebruik globaal aangepast kan worden om pieken in insulineproductie kunnen worden verminderd.
		Kan vetten onderverdelen in verzadigd, enkelvoudig onverzadigd en meervoudig onverzadigd (waaronder omega 3 en 6), kent de functies ervan in het lichaam, de energiewaarde en de aanbevelingen van de Gezondheidsraad. Weet in wat voor soort voedingsmiddelen verschillende soorten vetten voorkomen en hoe de voeding globaal kan worden aangepast om minder verzadigd vet en/of meer omega 3 consumptie te bereiken.

Overzicht kennis toets 1 individuele accreditatie

		<p>Kent de functies van eiwitten in het lichaam, de energiewaarde en de aanbevelingen van de Gezondheidsraad. Kent het begrip essentiële aminozuren. Weet in wat voor soort voedingsmiddelen verschillende soorten eiwitten voorkomen en hoe de voeding globaal kan worden aangepast om een volwaardige eiwitconsumptie na te streven, ook zonder vlees/dierlijke producten.</p>
		<p>Kent de functies van water in het lichaam en de aanbevelingen over gebruik van vocht van de Gezondheidsraad.</p>
		<p>Kan de Schijf van Vijf en het gebruik daarvan beschrijven.</p>
		<p>Kent de NEVO-tabel en kan daarin gegevens opzoeken en interpreteren.</p>
		<p>Kan globale aandachtspunten benoemen voor de voeding van mensen die een van de volgende voedingsmiddelen vermijden: brood, koemelk, vlees, dierlijke producten.</p>
	Heeft kennis over invloed van voeding op de gezondheid	<p>Weet wat het positieve en/of negatieve effect kan zijn van voedingspatronen op het lichaam.</p>
		<p>Weet op welke manier bewegen van invloed is op het voorkomen, verminderen en verhelpen van hart- en vaatziekten, obesitas, diabetes type 2, reumatische aandoeningen, maag- lever en darmstoornissen en depressies.</p>
		<p>Kan benoemen in welke situaties suppletie aanbevolen wordt door de Gezondheidsraad en welke suppletie dat is.</p>
		<p>Kent globaal de effecten van alcohol op lichaam en geest en de aanbevelingen van de Gezondheidsraad over alcoholgebruik.</p>
	Vaardigheden	
	Kan een voedingsanalyse uitvoeren en gezonde en ongezonde kenmerken aanwijzen in een individueel voedingspatroon	<p>Kan op zodanige wijze instructie geven om een eetdagboek bij te houden, dat dit leidt tot bruikbare informatie.</p>
		<p>Kan in een eetdagboek globaal de sterke en zwakte punten in het voedingspatroon aanwijzen.</p>
		<p>Kan de informatie uit een eetdagboek invoeren in een voedingsberekeningsprogramma en de uitkomsten daarvan interpreteren.</p>
	Kan een globaal individueel advies formuleren om tot een gezonde voeding te komen	<p>Kent de belangrijkste aandachtspunten voor de voeding van de gemiddelde Nederlander en kan die in begrijpelijke taal uitleggen.</p>
		<p>Kan de sterke en zwakte punten in een voedingspatroon vertalen in passende mogelijkheden om de voeding te verbeteren.</p>
	Kan advies geven over de afstemming van energie-inname op activiteitenpatroon	<p>Kan gebruik maken van effectieve methodes om het energieverbruik van een cliënt in te schatten op basis van persoonskenmerken en activiteitenpatroon.</p>
		<p>Kan een onderbouwde aanbeveling voor energie-inname geven op basis van de kenmerken van een cliënt en zijn wens om zijn gewicht respectievelijk te handhaven, verlagen of verhogen.</p>
Beweging	Kennis	
	Heeft kennis over invloed van bewegen op gezondheid	<p>Weet op welke manier bewegen van invloed is op het voorkomen, verminderen en verhelpen van hart- en vaatziekten, obesitas, diabetes type 2, reumatische aandoeningen, maag- lever en darmstoornissen en depressies.</p>
	Kent de uitgangspunten voor het opstellen van beweegplannen	<p>Weet volgens welke parameters, zoals frequentie, duur en intensiteit en type een beweegplan opgesteld wordt.</p> <p>Weet hoe op een wetenschappelijk onderbouwde manier kan worden vastgesteld wat het huidige activiteitsniveau van een deelnemer is.</p>

Overzicht kennis toets 1 individuele accreditatie

		Heeft kennis van de risicofactoren die van invloed zijn bij het opstellen van een beweegplan.
	Heeft kennis over belastbaarheid bij lichamelijke activiteit	Weet op welke manier belastbaarheid, zoals getraindheid, ervaring, leeftijd, lichamelijke beperking en interesse van invloed is bij het opstellen van een beweegplan.
		Kent de risicofactoren voor een beweegtest.
		Weet op welke manier lichamelijke beperkingen zoals hart en vaatziekten, obesitas, diabetes type 2, reumatische aandoeningen, maag-, lever- en darmaandoeningen en beperkingen van het bewegingsapparaat van invloed zijn op het opstellen van een beweegplan.
	Vaardigheden	
	Kan een beweegintake uitvoeren en sterke en zwakke punten aanwijzen in een individueel beweegpatroon	Kan op zodanige wijze instructie geven om een beweegdagboek bij te houden, dat dit leidt tot bruikbare informatie.
		Kan in een beweegdagboek globaal de sterke en zwakke punten aanwijzen.
	Kan een globaal individueel advies formuleren om een goed beweegpatroon op te bouwen	Kent de belangrijkste aandachtspunten/normen voor beweging voor de gemiddelde Nederlander en kan die in begrijpelijke taal uitleggen.
		Kan de verzamelde informatie toepassen in een globaal individueel beweegplan en dit onderbouwen en uitleggen aan de client.
Slaap en ontspanning	Kennis	
	Heeft kennis van invloed van slaap en ontspanning op gezondheid	Kent de belangrijkste invloeden van (on)voldoende slaap en ontspanning op gezondheid en welbevinden.
		Weet op welke manier slaap van invloed is op het voorkomen, verminderen en verhelpen van hart- en vaatziekten, obesitas, diabetes type 2, reumatische aandoeningen, maag- lever en darmstoornissen en depressies.
		Weet op welke manier stress en ontspanning van invloed zijn op het voorkomen, verminderen en verhelpen van hart- en vaatziekten, obesitas, diabetes type 2, reumatische aandoeningen, maag- lever en darmstoornissen en depressies.
		Kent de impact van korter slapen dan 6 uur of langer dan 9 uur.
		Kent de invloed van te weinig slaap op werking van hormonen leptine en greline.
	Kent de kenmerken van goed ontspanningspatroon	Kent de voorwaarden voor ontspanning/herstel als het gaat om duur, spreiding en gekozen activiteiten.
	Kent de onderliggende mechanismen van slaap en ontspanning	Kent de fases van ondiepe, diepe en REMslaap en de plaats hiervan binnen het slaapproces.
		Weet dat je een goede nachtrust overdag regelt en welke factoren hier van invloed zijn.
		Kent de samenhang tussen presteren en ontspannen/herstellen en begrijpt de impact van de balans hiertussen.
	Kent helpende en storende factoren bij slaap	Heeft kennis over effect van blauw licht (schermen) voor het slapen gaan.
		Heeft kennis over biologische klokken.
		Heeft kennis over effecten van werken in ploegdiensten en overdag slapen.
		Kent de symptomen van slaapapneu en de effecten ervan op leefstijl(verbetering).
		Heeft kennis over het effect van bewegen en sporten op slaap.
		Heeft kennis van de effecten van de overgang bij vrouwen op slaap en mogelijkheden om hier optimaal mee om te gaan.

Overzicht kennis toets 1 individuele accreditatie

		Weet welke stoffen/voedingsmiddelen stimulerende of remmende werking hebben op slaap.
	Vaardigheden	
	Kan een intake over slaap en ontspanning uitvoeren en sterke en zwakke punten aanwijzen in een individueel herstelpatroon	<p>Kan op zodanige wijze instructie geven om een slaap- en/of ontspanningsdagboek bij te houden, dat dit leidt tot bruikbare informatie.</p> <p>Kan in een slaap- en/of ontspanningsdagboek globaal de sterke en zwakke punten aanwijzen.</p>
	Kan methodieken inzetten voor het focussen van de aandacht en het contact maken met het eigen lichaam	<p>Kan eenvoudige mindfulness- en andere aandachtsoefeningen uitvoeren met een cliënt, gericht op het beter voelen van behoeftes gekoppeld aan een gezonde leefstijl.</p> <p>Weet van het bestaan van diverse behulpzame apps voor mindfulness- en andere aandachtsoefeningen.</p> <p>Weet welke factoren de focus/concentratie bevorderen of verminderen.</p>
	Kan ontspanningsoefeningen toepassen	<p>Kan rekening houden met relevante aandachtspunten bij het inzetten van ontspanningsoefeningen bij cliënten, met name op het gebied van geschiktheid en contra-indicaties.</p> <p>Heeft beschikking over diverse oefeningen waar hij uit kan putten om de cliënt meer ontspanning te laten ervaren en kan die effectief inzetten, lettend op waar cliënt behoefte aan heeft. Bijvoorbeeld ademhalingsoefeningen, methode Jacobson, autogene training (Schulz), passieve imaginatie, meditatie.</p>
	Kan balans tussen inspanning en ontspanning analyseren en verbeteradviezen geven	<p>Kan werken met het principe van energiegevers en energievragers.</p> <p>Kan de cliënt inzicht geven in zijn energieverbruik door de dag heen en mogelijkheden om de energiebalans te verbeteren.</p> <p>Kan samen met de cliënt beoordelen en analyseren of er balans is tussen inspanning en ontspanning/herstel en de cliënt helpen passende verbeterpunten te kiezen.</p>
	Kan cliënt adviseren bij gewoontes die leiden tot een beter slaappatroon	<p>Kan de cliënt effectieve en passende tips geven gericht op betere slaap, op het gebied van bewegen, voeding, daglicht, buiten zijn, ontspanning, een goed afbouwend avondritueel, het omgaan met stress (piekeren/onrust) en inrichting van de slaapkamer.</p> <p>Kan de cliënt verder helpen en/of verwijzen bij problemen op het gebied van inslapen of doorslapen.</p>
Stress	Kennis	
	Kent symptomen van (overmatige) stress	<p>Kent signalen van overmatige stress .</p> <p>Weet wanneer stress nog gezond is en wanneer het ongezond dreigt te worden.</p> <p>Kent de verschillen tussen overspannenheid en een burnout.</p> <p>Kent de begrippen flow, arousal, bore-out, burnout en uitputting.</p>
	Kent het ontstaansproces van stress	<p>Kent verschil tussen acute en langdurige stress en weet welke lichamelijke en mentale processen hierbij op gang komen.</p> <p>Kent het verschil tussen stress (situatie)/stressor en stressrespons/reactie.</p>
	Kent de werking van het brein in relatie tot stress en ontspanning	<p>Weet hoe het brein opgebouwd is en hoe het brein reageert op stress.</p> <p>Kent de 'drie breinen' (Triune Brain in Evolution).</p> <p>Kent de wet van Yerkes-Dodson(omgekeerde U-model).</p> <p>Weet dat de rust- en herstelbehoefte essentieel is voor voldoende veerkracht.</p>

Overzicht kennis toets 1 individuele accreditatie

	Heeft kennis van het gebruik van verslavende middelen in relatie tot stress en leefstijl	Heeft kennis van de redenen waarom mensen verslavende middelen (blijven) gebruiken.
		Kent de effecten van nicotine op het brein en de wijze waarop nicotinetekort leidt tot stress en roken tot een gevoel van stressreductie.
		Kent de kenmerken en effectiviteit van hulpmiddelen bij het roken.
		Heeft kennis van de effecten van alcoholgebruik op het brein en het lichaam.
		Heeft kennis van de effecten van cannabisgebruik op het brein en het lichaam.
		Heeft kennis van soorten drugs en de effecten van het gebruik daarvan op leefstijl(verandering).
	Vaardigheden	
	Kan een eenvoudige, valide stresstest uitvoeren en de uitkomsten interpreteren en uitleggen aan de cliënt	Heeft de beschikking over een eenvoudige stress test (bijvoorbeeld PSS of Holmes en Rahe) en weet deze zinvol in te zetten.
		Weet de cliënt goed te informeren over de opzet van de stresstest en de eventuele betekenis van de uitslag ervan.
	Kan de cliënt adviseren op het gebied van stresshantering	Kan de verzamelde informatie toepassen in een globaal individueel plan voor betere stresshantering en dit onderbouwen en uitleggen aan de client.
Kan de cliënt inzicht geven in de oorzaken van de eigen stress en de mogelijkheden hier zelf invloed op uit te oefenen door andere (coping) strategieën toe te passen.		
Kan de cliënt inzicht geven in zijn/haar valkuilen en in verschillende opties om beter om te gaan met stress.		